

ایمان و آداب

۱۵ درس اعتقادی و تربیتی، ایمانی و رفتاری
برای کودکان و نوجوانان

مؤلف:

عمر عبدالعزیز

مترجم:

عبدالعزیز سلیمی

این کتاب از سایت کتابخانه عقیده دانلود شده است.

www.aqeedeh.com

book@aqeedeh.com

آدرس ایمیل:

سایت‌های مفید

www.aqeedeh.com

www.nourtv.net

www.islamtxt.com

www.sadaislam.com

www.ahlesonnat.com

www.islamhouse.com

www.isl.org.uk

www.bidary.net

www.islamtape.com

www.tabesh.net

www.blestfamily.com

www.farsi.sunnionline.us

www.islamworldnews.com

www.sunni-news.net

www.islamage.com

www.mohtadeen.com

www.islamwebpedia.com

www.ijtehadat.com

www.islampp.com

www.islam411.com

www.videofarda.com

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

پدر، مادر و مربی محترم!

در این کتابچه از ۱۵ موضوع مهم اسلام‌شناسی سخن گفته شده که برای نوجوانان و جوانان بسیار مفید خواهند بود. اضافه بر دانش‌آموزان ابتدایی، دانش‌آموزان دوره‌های راهنمایی و دبیرستان نیز می‌توانند از آن استفاده کنند. همچنان که معلوم است مطالب این کتاب به دو بخش تقسیم شده است. پنج درس مهم‌تر را در بخش اول قرار داده‌ایم؛ که امیدوارم در ایجاد و تقویت باور اسلامی در فرزندانمان مفید واقع گردند.

در بخش دوم نیز به «۱۰» درس اساسی اخلاقی و تربیتی اشاره کرده‌ایم که با مقطع درسی و سن نوجوانان مناسبت بیشتری دارند. در بخش اول که ویژه مسائل اعتقادی است، عمدتاً آن پنج درس را به صورت کوتاه مورد بحث قرار داده‌ایم، زیرا که ذهن کودکان و نوجوانان در آن دوران کشف فهم بیش از این را ندارد.

پدران، مادران و معلمین گرامی!

شما می‌توانید هر یک از آن موضوعات را به عنوان یک موضوع آموزشی در نظر بگیرید و آن را بیشتر شرح دهید. همان‌گونه که مولوی رومی می‌فرماید:

چون با کودک سر و کار فتاد هم زبان کودکی باید گشاد
مشخص است که عامل اصلی تأثیرگذاری بر کودکان و نوجوانان
آموزش و پرورش درست آنان، ظاهر زیبا، سخن سنجیده و شیوه شیرین
بیان مطالب مربی و معلم است.
مادران و پدران نیز می‌توانند با استفاده از مطالب این کتاب در زمان
مناسب و با روشی مناسب آغازگر برنامه تربیتی فرزندان خود باشند.
پیروز و موفق باشید! خداوند مهربان همه دلسوزان را مورد محبت و
حمایت خویش قرار بدهد!

فهرست مطالب

- بخش اول: ایمان و اعتقادمان را باید تقویت کنیم!..... ۴
- درس اول: ایمان و باور به خدای بزرگ..... ۵
- درس دوم: ایمان و باور به فرشته‌ها..... ۶
- درس سوم: ایمان و باور به کتاب‌های آسمانی..... ۷
- درس چهارم: ایمان و باور به پیامبران..... ۸
- درس پنجم: ایمان و باور به دنیای پس از مرگ..... ۹
- بخش دوم: بیایید اخلاق و رفتارمان خوب و مؤدبانه باشد و**
- روز به روز آن را بهتر کنیم..... ۱۱**
- درس یکم: رعایت ادب و احترام در برابر پروردگار..... ۱۲
- درس دوم: ادب و رفتار با پدر و مادر..... ۱۴
- درس سوم: ادب و رفتار با همسایه‌ها..... ۱۵
- درس چهارم: ادب و رفتار با دوستان و رفیقان..... ۱۶
- درس پنجم: ادب و رفتار با معلم و مربی..... ۱۷
- درس ششم: آداب ورود به مسجد..... ۱۸
- درس هفتم: ادب و رفتار مناسب در مدرسه..... ۲۰
- درس هشتم: آداب غذا خوردن..... ۲۲
- درس نهم: بهداشت و نظافت..... ۲۳
- درس دهم: ادب و رفتار در کوچه و بازار..... ۲۵

بخش اول:

ایمان و اعتقادمان را

باید تقویت کنیم!

درس اول: ایمان و باور به خدای بزرگ

پیش از هر چیز باید بدانیم که به وجود آمدن این جهان و همه‌ی آنچه در آن است، از آن جمله، پدید آمدن آسمان‌ها و زمین، انسان و تمام نعمت‌های دیگر دلیل بر وجود پروردگاری آگاه و تواناست.

هنگامی که همه‌ی جهان و موجودات آن به ویژه انسان با خواست خدا پدید آمده‌اند، به غیر از او هیچ‌کس و هیچ چیزی شایسته پرستش و پناه بردن نیست، چون تنها او آفریننده و پدید آورنده است. تنها اوست که باید مقام فرمانروایی و فریادرسی را داشته باشد؛ و در عبادت نیز نباید کسی و یا چیزی با او شریک بشود.

بر اساس همین حقیقت است که سود و زیان تنها در اختیار خداست و مالک و تصمیم‌گیرنده‌ی روز قیامت تنها اوست و تنها خود اوست که شایسته است از او درخواست کمک و یاری بشود.

برای روشن نمودن آن حقیقت‌ها در جهان هستی، خداوند از روی مهربانی و دلسوزی پیام و نامه‌هایی آسمانی را به وسیله پیامبران فرستاده تا انسان‌ها با حقیقت و مسئولیت‌های خود آشنا شوند و از سرگردانی و گمراهی‌های پیدا کنند.

معنای پرستش خداوند این است که در همه زندگی خود از برنامه‌های خداوند پیروی کنیم و در سایه راهنمایی‌های او، زندگی دنیایی خود را سر و سامان بدهیم.

درس دوم: ایمان و باور به فرشته‌ها

ایمان داریم که خدای مهربان فرشتگان زیادی را آفریده و مسئولیت‌های بسیاری را به ایشان سپرده است و همه همیشه به عبادت و انجام ماموریت‌هایی که به ایشان سپرده شده مشغول هستند.

باور داریم که فرشتگان را خداوند آفریده است. آنها گوش به فرمان خداوند هستند، او را نافرمانی نمی‌کنند و هیچ‌گاه مرتکب گناه نمی‌شوند. باور داریم که بعضی از فرشته‌ها از طرف خداوند برای پیامبران وحی و پیام می‌آورند. بعضی دیگر هم از آن وحی و پیام پاسداری می‌کنند و رییس و بزرگ آنها «جبرئیل» است.

گروه دیگری از فرشتگان ما را همراهی می‌کنند. از ما نگهداری می‌کنند. همه کارها و سخنان ما را ثبت می‌کنند و از خداوند مهربان می‌خواهند که ما را مورد بخشش خود قرار بدهد.

فرشته‌های بسیار دیگری هستند که کارهای دیگری به آنها سپرده شده مانند: تقسیم کردن رزق و روزی در بین مردم جهان، دعا کردن برای مسلمانان، یاری نمودن آنان، طلب شفاعت و بخشش از خداوند برای مسلمان، گرفتن جان انسان‌ها به هنگام مرگ، مجازات کردن آدم‌های بی‌ایمان در قبرها و در دوزخ، دمیدن در شیپور اعلام قیامت و بسیاری کارهای دیگر ...

درس سوم: ایمان و باور به کتاب‌های آسمانی

ایمان داریم که خداوند مهربان پیامبرانی را در میان بسیاری از ملت‌های روی زمین مأموریت داده و به آنها کتاب‌هایی برای راهنمایی مردم فرستاده که همه‌ی آنها وحی و کلام خداوند بوده‌اند.

مهم‌ترین آن کتاب‌ها عبارتند از:

صحف ابراهیم، زبور داود، تورات موسی، انجیل عیسی و قرآن که بر حضرت محمد ﷺ فرود آمده است.

ایمان و باور داریم که ابتدا در آن کتاب‌ها مقررات و قوانین بسیار خوبی وجود داشتن و خداوند به وسیله آنها مردم را به بهترین نوع زندگی راهنمایی نموده است.

ایمان و باور داریم که آن کتاب‌های آسمانی به غیر از قرآن برای مدتی کم و برای ملتی مشخص فرستاده شده بودند و پس از مدتی عده‌ای آدم بد و از خدا ترس آنها را دستکاری و کم و زیاد کرده‌اند.

ایمان و باور داریم که آخرین و بهترین آن کتاب‌های آسمانی قرآن عزیزاست که حتی یک کلمه از آن زیاد و کم نشده و نخواهد شد. زیرا برنامه و راهنمایی خدا برای همه انسان‌ها است و خود خواسته که دست نخورده باقی بماند.

همان‌گونه که خداوند درباره قرآن می‌فرماید، وسیله هدایت و راهنمایی برای اهل ایمان و باور است که در آن مهم‌ترین پایه‌ها و برنامه زندگی را بیان فرموده است.

درس چهارم: ایمان و باور به پیامبران

ایمان و باور داریم که خداوند هزاران پیامبر را برای راهنمایی هزاران ملت و اقوام مختلف فرستاده است.

ما همه‌ی آن پیامبران را دوست داریم و بر آنان درود و سلام خداوند می‌فرستیم و میان آنها فرق و تفاوت نمی‌گذاریم، زیرا که همه آنها برادر ایمانی یکدیگر و فرستاده‌ی خداوند بزرگ هستند.

ایمان داریم که هر یک از آن پیامبران برای راهنمایی ملتی فرستاده شده‌اند و با زبان همان مردم آنها را به پیروی از روش و برنامه زندگی خداپسندانه دعوت کرده‌اند.

بزرگ‌ترین و گرامی‌ترین آن پیامبران و آخرین آنها حضرت محمد ﷺ است، او را بسیار دوست داریم و در هر فرصتی بر او سلام و رحمت خداوند را می‌فرستیم.

باور داریم که پیامبران علیهم السلام انسان و مخلوق خداوند هستند. اما از هر نظر نمونه و الگو و پیشگام بوده و از هر گونه گناه و آلودگی به دورند.

و ما باید شیوهی زندگی پیامبران را الگو و سرمشق زندگی خود قرار دهیم. به همین دلیل است که خداوند داستان زندگی بسیاری از آنها را برای ما نقل فرموده است.

درس پنجم: ایمان و باور به دنیای پس از مرگ

ایمان داریم که همه‌ی ما انسان‌ها در روز قیامت دوباره زنده خواهیم شد و این کار برای پروردگار بسیار آسان است زیرا همان‌گونه که ما را از هیچ آفرید پس از مرگ به آسانی دوباره زنده خواهد کرد.

در آن روز همه‌ی ما انسان‌ها را جمع می‌کنند و در پیشگاه خداوند گرد هم می‌آورند و از ما سؤال می‌کنند و مورد بازجویی قرار می‌دهند. در آنجاست که همه اعضای بدن ما درباره کارهایی که انجام داده‌ایم گواهی می‌دهند.

در آن روز پرونده‌ی کردار و گفتارمان را در دنیا به ما نشان می‌دهند. اگر بهشتی باشیم آن پرونده را به دست راست ما می‌دهند و اگر خدای ناخواسته دوزخی باشیم آن پرونده را از پشت سر یا طرف چپ به دست ما می‌دهند.

در روز قیامت خداوند مهربان بهشت را برای مسلمانان آراسته و آماده می‌کند و فرشته‌ها به آنها مژده می‌دهند که با احترام بسیار مؤمنان را به بهشت می‌برند. در بهشت انواع لذت‌ها و نعمت‌هایی که انسان آرزو دارد

برایش مهیا شده است. در آن روز درهای دوزخ هم به روی آدم‌های جنایت‌کار و ستمکار باز می‌شود و فرشته‌ها با خشم و عصبانیت آنان را به داخل دوزخ پرتاب می‌کنند. دوزخی که در آن انواع سختی و آزار وجود دارد.

بخش دوم:

**بیاید اخلاق و رفتارمان خوب و
مؤدبانه باشد و روز به روز آن
را بهتر کنیم**

درس یکم: رعایت ادب و احترام در برابر پروردگار

- اولین ادب و رفتار مهمی که ما مسلمانان باید در ارتباط با خداوند آن را مورد توجه قرار بدهیم این است که او را آگاهانه و صادقانه ستایش کنیم.
- کسی و چیزی را در فرمان‌روایی و فریاد رسی با او شریک ننماییم و ذکر و یادش را فراموش نکنیم.
- همان‌گونه که خود ما را آگاه فرموده بهترین نوع ذکر و یاد او خواندن نماز است به همان شیوه و دستوری که خداوند، خود معین فرموده است. یعنی با فروتنی و خشوع آن را انجام بدهیم و از حکمت و منفعت‌هایش آگاه شویم، تا با خواندن نماز از بدی‌ها دوری کنیم.
- باید خداوند بزرگ و مهربان خود را دوست بداریم و این دوست داشتن ما را به اطاعت از او تشویق کند و از او بخواهیم که ما را در جهان آخرت به بهشت پر از ناز و نعمتش راه دهد.
- همچنین از آنچه که نهی شده دوری کنیم و از دوزخ و مجازات آن بترسیم.
- به اندازه‌ایی که می‌توانیم او را یاد کنیم. درباره قدرت و بزرگی او فکر کنیم و تلاش نماییم او را به وسیله نام‌ها و صفتهای زیبا و گرامی که در قرآن از آن‌ها سخن گفته شده مانند: آگاهی، دانایی،

رزق و روزی دادن، قدرت و توانایی، دیدن و شنیدن و ... او را بشناسیم.

- هر کار درستی را به خاطر او صادقانه و مخلصانه انجام بدهیم.
- از هر فرصتی برای طلب بخشش از او استفاده کنیم.
- هر کاری را با نام و یاد او آغاز نماییم.
- همه‌ی امور زندگی خود را به او بسپاریم و تنها او را یاریگر خود بدانیم.
- هرگاه مرتکب گناهی شویم بدون درنگ پشیمان شویم و توبه کنیم و پس از آن کارهای خوب و پسندیده‌ای انجام دهیم تا خطاهای ما بخشوده شود.
- سعی نماییم آن‌گونه او را بستاییم گویی او را می‌بینیم. اگر هم ما او را نمی‌بینیم او همیشه و در هر شرایطی ما را می‌بیند و بر آشکار و نهان فکر و دل و همه‌ی رفتارهای ما آگاه است و به خاطر تمام نعمت‌هایش از او سپاسگذاریم، باید به هنگام رو به رو شدن با سختی‌ها و مصیبت‌ها صبور و استوار باشیم و مطمئن باشیم هر اتفاقی که برای ما پیش می‌آید، به خیر و مصلحت ماست.

درس دوم: ادب و رفتار با پدر و مادر

- صبح که از خواب بر می‌خیزیم و هر وقت که وارد منزل می‌شویم، به آنان سلام می‌کنیم.
- همیشه با ادب و احترام با ایشان رفتار می‌کنیم، هر گاه وارد منزل شدند به احترام آنها از جای خود بلند می‌شویم و برای بخشش آنها به درگاه خداوند دعا می‌کنیم.
- در کارهای خانه آنان را یاری می‌دهیم و کاری نمی‌کنیم که باعث زحمت ایشان بشود. هیچ‌گاه نسبت به پدر و مادرمان اظهار ناراحتی نمی‌کنیم.
- اگر ما را نصیحت کردند با دل و جان می‌پذیریم و دستورات آنها را اجرا می‌نماییم، وسایل خانه را دستکاری نمی‌کنیم و آنها را بر هم نمی‌زنیم و بدون اجازه از منزل خارج نمی‌شویم.
- هرگاه خواستیم به اتاق خواب پدر و مادر برویم، ابتدا در می‌زنیم و هنگام خواب و استراحت بدون اجازه وارد اتاق آنها نمی‌شویم، سر و صدا نمی‌کنیم تا خواب و استراحت‌شان را بر هم نزنیم.
- به دوستان پدر و مادر احترام می‌گذاریم و هر وقت آنها را دیدیم سلام می‌کنیم. هنگام نشستن بالاتر از آنها نمی‌نشینیم.
- چیز زیادی از آنها نمی‌خواهیم، بهانه نمی‌گیریم، به هر اندازه که به ما دادند، اظهار نارضایتی نمی‌کنیم و از آنان تشکر می‌نماییم.

- گاهی اوقات از خداوند می‌خواهیم که پدر و مادرمان را مورد لطف و بخشش خود قرار دهد.

درس سوم: ادب و رفتار با همسایه‌ها

- هر بار که همسایگان را دیدیم به آنها سلام کرده و احترام می‌گذاریم.
- به پشت با خانه‌ی همسایه نمی‌رویم و به داخل حیاط و خانه آنها نگاه نمی‌کنیم.
- اگر کاری داشتند به اندازه توانایی خود به آنان کمک می‌کنیم.
- اگر بچه‌هایی به سن و سال ما داشتند با آنان دوست می‌شویم و به آنها احترام می‌گذاریم.
- اگر دوست همسایه‌ی ما مریض شد به دیدنش می‌رویم و از خدا می‌خواهیم که او را شفا بدهد و بیماریش را برطرف کند.
- هنگامی قوم و خویش همسایه‌ها فوت کرد برای عرض تسلیت نزد آنها می‌رویم و به ایشان تسلیت می‌گوییم.
- روزهای عید و وقت شادمانی‌شان را به آنها تبریک می‌گوییم.
- آشغال و چیزهای دیگر را جلوی منزل یا پشت‌بام همسایه‌ها نمی‌اندازیم.
- هرگاه خواستیم به منزل همسایه‌ها برویم اول در می‌زنیم و اجازه می‌خواهیم. به هنگام استراحت مزاحم آنها نمی‌شویم.

- هر وقت به منزل همسایه‌ها رفتیم تا از دوستانمان دیداری داشته باشیم مؤدبانه در جای مناسبی می‌نشینیم به وسایل منزل آنها دست نمی‌زنیم، مزاحم‌شان نمی‌شویم و سعی می‌کنیم خیلی کم در منزل‌شان بمانیم.

درس چهارم: ادب و رفتار با دوستان و رفیقان

- هر وقت آنها را دیدیم با گشاده‌رویی سلام می‌کنیم و با احترام برخورد می‌کنیم.
- با هر نامی که دوست دارند آنها را صدا می‌زنیم.
- مانند برادر و خواهر خودمان دوست‌شان می‌داریم.
- هر چیزی را که ندانستیم از آنان می‌پرسیم، هر آنچه را که نمی‌دانستند، اگر ما اطلاعاتی داشتیم به آنان یاد می‌دهیم. در کارهی درس و تکلیف مدرسه به آنها کمک کنیم و دوست داریم هم‌چون خود ما در درس خواندن‌شان موفق باشند.
- سر کلاس و وقت درس معلم با دوستانمان صحبت نمی‌کنیم، تا باعث سردرگمی آنان نشویم.
- هر یک از آنان که مریض شد به عیادش می‌رویم و شفایش را از خداوند می‌خواهیم.

- به پدر و مادر دوستانه احترام می‌گذاریم، و هر جان آنها را دیدیم به ایشان سلام می‌کنیم.
- وقتی که حضور ندارند هرگز از آنها بدگویی و غیبت نمی‌کنیم و در میان دوستان و همسایگان سخن‌چینی نمی‌کنیم.
- در معاشرت با آنها حد وسط را رعایت می‌نماییم و به اندازه‌ای که لازم است با آنان رفت و آمد می‌کنیم.
- به هنگام ناراحتی از آنها دلجویی می‌کنیم و به هنگام شادی به آنها تبریک می‌گوییم.

درس پنجم: ادب و رفتار با معلم و مربی

- معلم مانند پدر یا مادر دوم ماست، هر وقت او را دیدیم سلام می‌کنیم و به او بسیار احترام می‌گذاریم.
- در حضور او پرحرفی نمی‌کنیم. وقتی که مطلبی را بیان می‌کنیم صدایمان را بلند نمی‌کنیم.
- در حضور او بازی و شوخی نمی‌کنیم.
- هر وقت وارد کلاس شد به احترام او از جای خود بلند می‌شویم.
- وقتی درس و سخن را شروع کرد خوب گوش می‌کنیم، وسط سخن او حرف نمی‌زنیم.
- بدون اجازه او از کلاس خارج نمی‌شویم.

- هر وقت ما را نصیحت کرد می‌پذیریم و در انجام تکالیف خیلی دقت و توجه می‌کنیم. اگر از ما خواست که کاری را برای او انجام بدهیم از او اطاعت می‌کنیم.
- سر کلاس زیاد از او سؤال نمی‌کنیم و وقت او را ضایع نمی‌کنیم، ولی اگر چیزی از درس خود را متوجه نشدیم از او می‌پرسیم.
- وقتی خواستیم در پیشگاه خداوند دعا کنیم، دعا برای معلم و مربی خود را فراموش نمی‌کنیم. زیرا که چیزهای زیادی را از او آموخته‌ایم و ما را نصیحت و راهنمایی نموده و از خدا می‌خواهیم که او را دچار گرفتاری و مشکلات ننماید و مورد بخشش خویش قرار بدهد.
- لازم نیست معلم ما همان مدرسه باشد، هر کسی مطلبی به ما بیاموزد و دلسوز ما باشد، معلم ماست و باید به او احترام بگذاریم و دلسوزی و نصیحتش را می‌پذیریم و از او تشکر می‌کنیم.

درس ششم: آداب ورود به مسجد

- قبل از ورود به مسجد وضو می‌گیریم و هر نوع آلودگی را از لباس‌هایمان پاک می‌کنیم.
- وقتی خواستیم وارد مسجد بشویم اول پای راست را جلو می‌نهمیم و بر کسانی که داخل مسجد هستند سلام می‌کنیم.

- اگر پیش از نماز جماعت فرصت داشتیم دو رکعت نماز هدیه در مسجد می‌خوانیم.
- در گوشه‌ای می‌نشینیم و منتظر خواندن نماز جماعت می‌شویم، وقتی اذان گفته شد، سکوت می‌کنیم و آهسته آن‌چه را مؤذن می‌گوید تکرار می‌نماییم. و اگر پیش‌نماز یا کسی دیگر درس و نصیحتی داشت خوب به سخنان او توجه می‌کنیم.
- در مسجد هنگام نماز خواندن دیگران صحبت نمی‌کنیم تا باعث حواس پرتی و آشفتگی فکری حاضرین در مسجد که در حال نماز یا قرآن خواندن هستند، نشویم.
- هنگام برخاستن برای نماز همراه دوستان خود به صف می‌ایستیم و بهتر است پشت سر بزرگ‌ترها باشیم.
- آرام و آهسته نمازمان را می‌خوانیم و در خواندن اقامه‌ی نماز عجله نمی‌نماییم و صدای مان را بلند نمی‌کنیم.
- پس از سلام دادن امام جماعت سر و صدا نمی‌کنیم و آرام می‌نشینیم تا بزرگ‌ترها برخیزند یا زودتر به آرامی از مسجد خارج می‌شویم.
- هیچ‌وقت داخل مسجد چیزی نمی‌خوریم، بازی نمی‌کنیم و سخن بیهوده نمی‌گوییم، زیرا که مسجد خانه‌ی خداست و باید احترام آن را رعایت نماییم.

- اگر جایی از مسجد تمیزکردن نیاز داشت آن را تمیز می‌کنیم و خود ما هم هیچ‌وقت مسجد را آلوده نمی‌سازیم و فرش و سجاده آن را نامرتب نمی‌کنیم.

درس هفتم: ادب و رفتار مناسب در مدرسه

- سر وقت به مدرسه می‌رویم و سعی می‌کنیم دیر به مدرسه نرویم.
- معلم‌هایمان را که دیدیم به آنها سلام می‌کنیم و به ایشان احترام می‌گذاریم.
- زنگ رفتن به سر کلاس را که زدند آرام و بدون سر و صدا به سر کلاس می‌رویم.
- هنگام درس دادن معلم بدون بلند کردن دست و اجازه او چیزی نمی‌گوییم.
- وقتی معلم درس را شروع کرد، خوب گوش می‌کنیم و اگر چیزی را بر روی تخته سیاه نوشت خوب آن را نگاه می‌کنیم.
- سر کلاس با هم‌کلاسی‌ها بازی نمی‌کنیم و سر و صدا بر پا نمی‌کنیم و به خواندن و نوشتن مشغول می‌شویم.
- زنگ تفریح که زده شد به آرامی از کلاس خارج می‌شویم و سر و صدا به راه نمی‌اندازیم و با کسی دعوا نمی‌کنیم. با دوستان خود

عاقلا نه بازی می کنیم و هیچ سخن زشتی به دوستان و همکلاسی های خود نمی گوییم.

- در کلاس و محیط مدرسه از ریختن هر نوع آشغال و زباله ایی خودداری می کنیم و به این طریق به مستخدم مدرسه کمک می کنیم.
- به کیف و کتاب دیگر دانش آموزان دست نمی زنیم، اگر چیزی را لازم داشتیم از آنها اجازه می گیریم.
- اگر سرکلاس یا در حیاط مدرسه چیزی را پیدا کردیم آن را به معلم یا مدیر مدرسه می دهیم تا آن را به صاحبش برگرداند.
- سعی می کنیم از کیف و کتاب و دفترهایمان خوب نگهداری کنیم.
- گفته های نامناسب و ناپسند را بر روی کتاب ها و دفاتر و تخته سیاه نمی نویسیم.
- هیچ گاه وسایل مدرسه مانند: در و پنجره، شیر آب، تخته سیاه و ... را خراب نمی کنیم و از نوشتن بر روی در و دیوار مدرسه خودداری می نماییم.

درس هشتم: آداب غذا خوردن

- قبل از غذا خوردن دست‌ها و دهان خود را می‌شوئیم.
- صبر می‌کنیم تا بزرگ‌ترها غذا خوردن را شروع کنند.
- قبل از غذا خوردن «بسم الله الرحمن الرحيم» می‌گوییم.
- با دست راست غذا را بر می‌داریم.
- از بشقاب خودمان غذا را بر می‌داریم.
- هر غذایی را که برایمان درست کرده بودند، دوست داریم چون نعمت پروردگار است از آن بدگویی نمی‌کنیم.
- لقمه‌ی بزرگ بر نمی‌داریم و به خوبی غذا را می‌جوئیم و بعد آنرا می‌خوریم.
- در غذا خوردن عجله نمی‌کنیم و آرام غذا می‌خوریم.
- بهتر است در حالت نشستن غذا بخوریم؛ غذا خوردن به حالت ایستاده و یا دراز کشیدن مناسب نیست.
- پس از سیر شدن خداوند را سپاس می‌گوییم؛ و بیش از اندازه لازم غذا نمی‌خوریم، زیرا که پرخوری سبب بیماری می‌شود.
- اگر دوست و مهمان سر سفره‌ی ما بودند، قبل از آنها بر نمی‌خیزیم و اگر سیر هم شده بودیم خود را با اندک نان و غذایی سرگرم می‌کنیم، تا آنان نیز به راحتی غذای‌شان را میل کنند.
- به اندازه‌ای غذا می‌کشیم که بتوانیم آن را بخوریم، تا غذایی در بشقاب نماند و اسراف نشود.

- بعد از صرف غذا در جمع کردن سفره به مادر و خواهرمان کمک می‌کنیم. سپس دست و دهان خود را می‌شوئیم.

درس نهم: بهداشت و نظافت

- پیش از خواب دندان‌هایمان را خوب مسواک می‌زنیم زیرا اگر بهداشت دهان و دندان را رعایت نکنیم علاوه بر پوسیدگی دندان‌ها، دستگاه گوارش ما نیز آسیب می‌بیند.
- صبح که از خواب برخاستیم قبل از خوردن صبحانه دست و صورت خود را می‌شوئیم. همچنین قبل و بعد از هر وعده غذا دست‌هایمان را تمیز با آب و صابون می‌شوئیم. سپس موهای سرمان را شانه می‌کنیم.
- دست کم هفته‌ای یک یا دو بار به حمام می‌رویم و خوب بدنمان را شستشو می‌دهیم.
- خانه را کثیف و نامرتب نمی‌کنیم و کاغذ باطله و آشغال را داخل خانه نمی‌ریزیم، تا مادر و خواهرمان برای تمیز کردن خانه خسته و ناراحت نشوند.
- لباس، کفش و وسایل خود را پاکیزه نگاه می‌داریم، چون مادر و خواهرمان برای شستن آنها خسته و ناراحت می‌شوند و ناراحت کردن آنها گناه است.

- وقتی خواستیم وارد دستشویی شویم با پای چپ وارد دستشویی می‌شویم، در دستشویی نکات مهم بهداشتی را رعایت می‌کنیم و مراقب نظافت لباس‌هایمان هستیم.
- با دست چپ خود را پاک می‌نماییم و پس از آن مقداری آب را داخل کاسه دستشویی خالی می‌کنیم.
- هنگام خارج شدن از دستشویی پای راستمان را جلو می‌اندازیم و دست‌های خود را با آب و صابون به خوبی می‌شویم. اگر این کار را نکنیم ممکن است که مریض بشویم.
- هیچ نوع آشغالی را در خیابان، پارک، کوچه، مدرسه، بیمارستان و جایی که محل رفت و آمد است نمی‌ریزیم. اگر خواستیم چیزی را دور بیندازیم آنرا داخل سطل آشغال و یا محل جمع‌آوری زباله می‌اندازیم.
- تا جایی که ممکن است هیچ نوع مواد خوراکی را از فروشنده‌های دوره‌گرد نمی‌خریم، زیرا معمولاً روی این مواد غذایی باز است و گرد و غبار و میکروب زیادی روی آن نشسته و ما با خوردن این خوراکی‌ها بیمار می‌شویم.

درس دهم: ادب و رفتار در کوچه و بازار

- فقط به هنگام ضرورت از خانه خارج می‌شویم تا وقت‌مان بیهوده تلف نشود.
- پس از مطالعه و انجام تکالیف مدرسه اگر حوصله‌مان سر رفته بود با اجازه پدر یا مادر از خانه بیرون می‌رویم و با دوستان خوبی که داریم بازی می‌کنیم و با بچه‌های بد اخلاق و بد زبان و اهل جنگ و دعوا دوست نمی‌شویم.
- جلوی خانه مردم نمی‌ایستیم و نمی‌نشینیم و بازی نمی‌کنیم، اگر هم لازم بود چند لحظه بایستیم در کناری می‌ایستیم. اگر درب خانه‌ای باز بود داخل آنرا نگاه نمی‌کنیم.
- وقتی که خواستیم از خیابانی عبور کنیم طرف چپ و راست خود را نگاه می‌کنیم، اگر مطمئن بودیم که اتومبیلی در حال عبور نیست آرام از خیابان عبور می‌کنیم.
- اگر چراغ قرمز چهارراه روشن بود و اتومبیل‌ها ایستاده بودند، از محل خط‌کشی شده عبور می‌کنیم و به راهنمایی‌های پلیس توجه می‌کنیم.
- اگر انسان نابینایی یا شخص بیماری برای عبور از خیابان یا رفتن به جایی به کمک احتیاج داشتند، دست‌شان را می‌گیریم و به آنها کمک می‌کنیم.

- برای پاکیزه نگاه داشتن شهر خود تلاش می‌کنیم و هیچ‌گاه آشغال را در کوچه و خیابان و پارک نمی‌ریزیم.
- اگر در کوچه و خیابان و پارک چیزی را دیدیم که باعث زحمت و ناراحتی مردم می‌شود آن را به کناری می‌گذاریم تا مردم دچار مشکل و ناراحتی نشوند.